

# metro



## Sauté poulet ail et soya

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ★ 1 Vote

2 PORTIONS | 0:25 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:40 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

30 ml Arachides  
(2 c. à soupe)

5 ml Eau  
(1 c. à thé)

375 ml Eau pour riz  
(1 1/2 tasse)

2 1/2 ml Fécule de maïs  
(1/2 c. à thé)

1 Gousse d'ail

100 g Haricots verts

6 Hauts de cuisse de poulet

### Préparation

Couper le poulet en morceaux.

Trancher le poivron rouge.

Couper les pointes des haricots verts.

Trancher finement l'ail.

Émincer l'échalote.

Chauffer l'huile dans une grande poêle ou un wok à feu moyen-vif.

Ajouter le poulet et du sel et poivre en cuire, en remuant, pour dorer (5-6 minutes).

Retirer le poulet et réserver dans une assiette.

Entretemps, porter l'eau pour le riz salée et le riz à ébullition dans une casserole à feu vif, réduire le feu et mijoter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Ajouter le poivron rouge, les haricots verts, l'échalote et l'ail à la même poêle utilisée pour le poulet.

Cuire 5-7 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Entretemps, dans un petit bol, fouetter la sauce de poisson, la sauce soya, le miel, la sambal oelek, l'eau et la fécule de maïs.

15 ml Huile végétale  
(1 c. à soupe)

---

15 ml Miel  
(1 c. à soupe)

---

1 Poivron rouge

---

180 ml Riz basmati  
(3/4 tasse)

---

5 ml Sambal oelek  
(1 c. à thé)

---

7 1/2 ml Sauce de poisson  
(1/2 c. à soupe)

---

15 ml Sauce soya  
(1 c. à soupe)

---

1 Échalote française

---

Ajouter la sauce préparée et le poulet réservé à la poêle avec les légumes et cuire pour épaissir la sauce, environ 2 minutes.

Servir le sauté sur le riz et garnir avec les arachides.

Source: Missfresh.com

### Mentions légales

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---